CENTRAL FITNESS

PLANOS, AULAS E HORÁRIOS

Rua Santo Antônio, 513
Bela Vista - SP

WWW.ACADEMIACENTRALFITNESS.COM.BR

VALORES DOS PLANOS

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:
SEG À SEX: 06 AS 24
SÁBADO: 09 ÀS 16
DOM E FER: 10 ÀS 14

Valores na recorrência são cobrados automaticamente e mensalmente, no cartã de crédito. e não comprometem o limite do cartão.

Algumas modalidades podem sair da grade ou serem colocadas mediante a quantidade de alunos

ACADEMIA

MENSAL

Gap - Step -jump -
pump - zumba - combat
- balance - spinning -
abs - funcional -
musculação

R$149

MAIS VENDIDO

ANUAL

Gap - Step -jump -
pump - zumba - combat
- balance - spinning -
abs - funcional -
musculação

12x R$109

RECORRÊNCIA

CROSS TRAINING

CROSS TRAINING

Somente
Cross Training

MENSAL

R$250

CROSS TRAINING

Somente
Cross Training

ANUAL

12x R$220

RECORRÊNCIA

CROSS + ACAD

Aulas da academia
+
Cross Training

12x R$300

RECORRENCIA

LUTAS

LUTAS

Somente
1 LUTA

MENSAL

R$200

LUTAS

1 LUTA +
Musculação

ANUAL

R$225

PILATES

PILATES

1 VEZ NA SEMANA

MENSAL

R$249

PILATES

2 VEZES NA SEMANA

MENSAL

R$359

PILATES

3 VEZES NA SEMANA

MENSAL

R$469

HORÁRIOS

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
CROSS TRANING 12:00	CROSS TRANING 12:00	CROSS TRANING 12:00	CROSS TRANING 12:00	CROSS TRANING 12:00	
PUMP 18:00	COMBAT 18:00	PUMP 18:00	STEP 18:00		
JUMP 19:00	BALANCE 19:00	JUMP 19:00	ZUMBA 19:00		
	SPINNING 19:45		SPINNING 19:45		

www.academiacentralfitness.com.br

Rua Santo Antônio, 513
Bela Vista - SP

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:
SEGUNDA À SEXTA-FEIRA: 06 AS 24
SÁBADO: 09 ÀS 16
DOMINGO E FERIADO: 10 ÀS 14

@central_fitness_academia

@centralfitnessacademia

MODALIDADES

GAP

As aulas de GAP na academia Central Fitness são uma ótima opção para quem busca um treino completo e desafiador. O GAP inclui uma variedade de exercícios de musculação, cardio e alongamento, que são realizados em sequências dinâmicas e com música para tornar a atividade mais prazerosa.

As aulas de GAP na academia Central Fitness são uma ótima maneira de se manter ativo e saudável, além de proporcionar um ambiente divertido e motivador para treinar.

STEP

A academia Central Fitness oferece aulas de STEP dinâmicas e divertidas para todos os níveis de condicionamento físico. O STEP é uma atividade cardiovascular que envolve o uso de uma plataforma elevada para realizar exercícios de saltos e movimentos de dança.

As aulas são ministradas por professores experientes e qualificados, que motivam os alunos a superar seus limites e atingir seus objetivos de saúde e bem-estar.

JUMP

A academia Central Fitness oferece aulas de STEP dinâmicas e divertidas para todos os níveis de condicionamento físico. O STEP é uma atividade cardiovascular que envolve o uso de uma plataforma elevada para realizar exercícios de saltos e movimentos de dança.

As aulas são ministradas por professores experientes e qualificados, que motivam os alunos a superar seus limites e atingir seus objetivos de saúde e bem-estar.

PUMP

As aulas de pump na academia Central Fitness são uma ótima opção para quem busca um treino intenso e desafiador. O pump é uma modalidade de musculação que utiliza pesos e barras para trabalhar todos os grupos musculares do corpo. As aulas são realizadas em sequências dinâmicas e com música para tornar a atividade mais prazerosa. Os exercícios são realizados com altas repetições e pequenos intervalos de descanso, o que garante um treino intenso e eficaz para a hipertrofia muscular.

ZUMBA

As aulas de zumba na academia Central Fitness são uma ótima opção para quem busca uma atividade divertida e desafiadora. A zumba é uma modalidade de dança que mistura elementos de diferentes ritmos musicais, como salsa, merengue, samba e hip hop, para criar uma sequência de exercícios que trabalham o condicionamento físico e a coordenação motora. As aulas são ministradas por professores experientes e qualificados, que motivam os alunos a se divertir enquanto se exercitam.

COMBAT

O combat é uma modalidade de luta que mistura elementos de diferentes artes marciais, como boxe, karatê e jiu-jitsu, para criar uma sequência de exercícios que trabalham o condicionamento físico e a força muscular.

As aulas são ministradas por professores experientes e qualificados, que ajudam os alunos a atingir seus objetivos de saúde e bem-estar. Venha experimentar essa atividade incrível e começar a se sentir mais forte e saudável hoje mesmo!

MODALIDADES

BALANCE

O balance é uma modalidade de exercício que inclui uma variedade de atividades de fortalecimento muscular, alongamento e equilíbrio, que são realizadas em sequências dinâmicas e com música para tornar a atividade mais prazerosa. As aulas são adequadas para todos os níveis de condicionamento físico e são ministradas por professores qualificados e experientes, que ajudam os alunos a atingir seus objetivos de saúde e bem-estar. Venha experimentar essa atividade incrível e começar a se sentir mais forte e saudável hoje mesmo!

SPINNING

As aulas de spinning na academia Central Fitness são uma ótima opção para quem busca um treino cardiovascular intenso. O spinning é uma modalidade de exercício que utiliza bicicletas ergométricas para realizar uma série de exercícios que trabalham o condicionamento físico e a resistência cardiovascular. As aulas são realizadas em sequências dinâmicas e com música para tornar a atividade mais prazerosa. Venha experimentar essa atividade incrível e começar a se sentir mais forte e saudável hoje mesmo!

ABS

As aulas de abs na academia Central Fitness são uma ótima opção para quem busca um treino focado na região abdominal. As aulas incluem uma variedade de exercícios de fortalecimento e tonificação dos músculos abdominais, que são realizados em sequências dinâmicas e com música para tornar a atividade mais prazerosa. As aulas são ministradas por professores qualificados e experientes, que ajudam os alunos a atingir seus objetivos de saúde e bem-estar. Venha experimentar essa atividade incrível e começar a se sentir mais forte e saudável hoje mesmo!

FUNCIONAL

O funcional é uma modalidade de exercício que utiliza movimentos e exercícios funcionais, que simulam atividades do dia a dia, para trabalhar o condicionamento físico e a força muscular. As aulas são realizadas em sequências dinâmicas e com música para tornar a atividade mais prazerosa. As aulas são ministradas por professores qualificados e experientes, que ajudam os alunos a atingir seus objetivos de saúde e bem-estar. Venha experimentar essa atividade incrível e começar a se sentir mais forte e saudável hoje mesmo!

MUSCULAÇÃO

As aulas de musculação na academia Central Fitness são uma ótima opção para quem busca um treino focado no fortalecimento muscular. As aulas incluem uma variedade de exercícios de musculação com pesos e aparelhos, que trabalham todos os grupos musculares do corpo. As aulas são ministradas por professores qualificados e experientes, que ajudam os alunos a atingir seus objetivos de saúde e bem-estar. Venha experimentar essa atividade incrível e começar a se sentir mais forte e saudável hoje mesmo!

PILATES

O pilates é uma modalidade de exercício que trabalha a força, o equilíbrio e a flexibilidade, utilizando exercícios controlados e precisos que enfatizam a respiração e a consciência corporal. As aulas são realizadas em sequências dinâmicas e com música para tornar a atividade mais prazerosa. As aulas são ministradas por professores qualificados e experientes, que ajudam os alunos a atingir seus objetivos de saúde e bem-estar.

MODALIDADES

BALANCE

O balance é uma modalidade de exercício que inclui uma variedade de atividades de fortalecimento muscular, alongamento e equilíbrio, que são realizadas em sequências dinâmicas e com música para tornar a atividade mais prazerosa. As aulas são adequadas para todos os níveis de condicionamento físico e são ministradas por professores qualificados e experientes, que ajudam os alunos a atingir seus objetivos de saúde e bem-estar. Venha experimentar essa atividade incrível e começar a se sentir mais forte e saudável hoje mesmo!

SPINNING

As aulas de spinning na academia Central Fitness são uma ótima opção para quem busca um treino cardiovascular intenso. O spinning é uma modalidade de exercício que utiliza bicicletas ergométricas para realizar uma série de exercícios que trabalham o condicionamento físico e a resistência cardiovascular. As aulas são realizadas em sequências dinâmicas e com música para tornar a atividade mais prazerosa. Venha experimentar essa atividade incrível e começar a se sentir mais forte e saudável hoje mesmo!

ABS

As aulas de abs na academia Central Fitness são uma ótima opção para quem busca um treino focado na região abdominal. As aulas incluem uma variedade de exercícios de fortalecimento e tonificação dos músculos abdominais, que são realizados em sequências dinâmicas e com música para tornar a atividade mais prazerosa. As aulas são ministradas por professores qualificados e experientes, que ajudam os alunos a atingir seus objetivos de saúde e bem-estar. Venha experimentar essa atividade incrível e começar a se sentir mais forte e saudável hoje mesmo!

FUNCIONAL

O funcional é uma modalidade de exercício que utiliza movimentos e exercícios funcionais, que simulam atividades do dia a dia, para trabalhar o condicionamento físico e a força muscular. As aulas são realizadas em sequências dinâmicas e com música para tornar a atividade mais prazerosa. As aulas são ministradas por professores qualificados e experientes, que ajudam os alunos a atingir seus objetivos de saúde e bem-estar. Venha experimentar essa atividade incrível e começar a se sentir mais forte e saudável hoje mesmo!

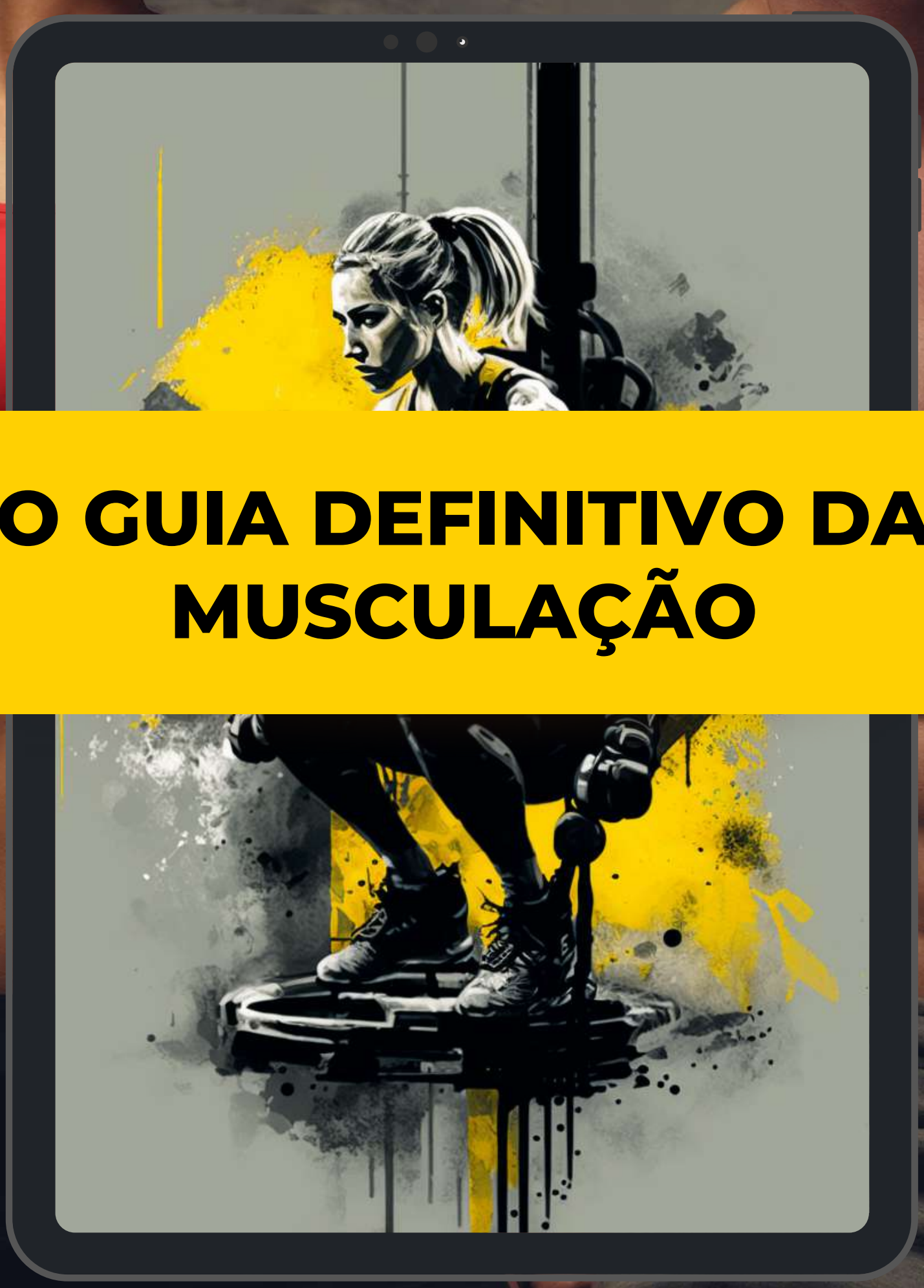
MUSCULAÇÃO

As aulas de musculação na academia Central Fitness são uma ótima opção para quem busca um treino focado no fortalecimento muscular. As aulas incluem uma variedade de exercícios de musculação com pesos e aparelhos, que trabalham todos os grupos musculares do corpo. As aulas são ministradas por professores qualificados e experientes, que ajudam os alunos a atingir seus objetivos de saúde e bem-estar. Venha experimentar essa atividade incrível e começar a se sentir mais forte e saudável hoje mesmo!

PILATES

O pilates é uma modalidade de exercício que trabalha a força, o equilíbrio e a flexibilidade, utilizando exercícios controlados e precisos que enfatizam a respiração e a consciência corporal. As aulas são realizadas em sequências dinâmicas e com música para tornar a atividade mais prazerosa. As aulas são ministradas por professores qualificados e experientes, que ajudam os alunos a atingir seus objetivos de saúde e bem-estar.

PRESENTE PARA VOCÊ



O GUIA DEFINITIVO DA MUSCULAÇÃO

BAIXE SEU E-BOOK GRATUITO